



4 — Prática guiada: Áudio de Auto-observação

Na lição anterior, começou a explorar o que significa observar-se com maior curiosidade e menor julgamento.

Agora, vamos passar da compreensão à experiência.

Neste áudio, será convidado a fazer uma pausa e a dirigir a atenção para aquilo que está a acontecer dentro de si. Não precisa de encontrar respostas, chegar a nenhuma conclusão ou alterar o que está a sentir.

Durante esta prática, o seu único propósito é observar.

Antes de começar

Escolha um momento em que possa estar tranquilo e sem interrupções.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Pode fechar os olhos, se isso o ajudar a dirigir a atenção para si, ou mantê-los abertos.

Não existe uma forma certa de realizar esta prática. Pode ser mais fácil reconhecer determinados aspetos da sua experiência e mais difícil identificar outros. Observe simplesmente aquilo que estiver disponível para si neste momento.

Não realize esta prática enquanto conduz, opera equipamentos ou desempenha qualquer atividade que exija atenção ao exterior.

Quando estiver preparado, inicie o áudio.

Áudio de Auto-observação

[\[Tenha aqui acesso ao áudio de Auto-observação\]](#)

Depois da prática

Antes de avançar, permaneça alguns instantes em silêncio.

Observe como está agora e reflita:

- O que conseguiu reconhecer em si?
- O que foi mais fácil observar?
- Houve alguma coisa que o surpreendeu?
- Surgiram interpretações ou julgamentos?
- Como foi permitir-se observar sem tentar mudar imediatamente a experiência?

Não procure respostas perfeitas. Estas perguntas servem apenas para o ajudar a tomar consciência do que aconteceu durante a prática.

Voltar a praticar

A auto-observação desenvolve-se através da repetição.

Ao regressar a este áudio noutros momentos, poderá reconhecer aspetos diferentes da sua experiência. Não porque tenha de observar cada vez mais, mas porque aquilo que acontece dentro de si também se altera.

Pode utilizar esta prática sempre que quiser fazer uma pausa e perceber melhor como está, desde que se encontre num lugar seguro e num momento adequado.

Ideia essencial

O propósito desta prática não é esvaziar a mente, deixar de sentir ou chegar rapidamente a uma conclusão.

É aprender a parar, prestar atenção e reconhecer aquilo que está presente.

Quanto mais cedo reconhecemos o nosso estado, maior poderá ser a possibilidade de escolher o que fazer a seguir.